

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
DENGAN TINGKAT STRES PADA *DRIVER* OJEK *ONLINE* DI
SURAKARTA**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana Kedokteran**



Diajukan oleh:

ARGA TAMA PRASETYA

J500170025

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
DENGAN TINGKAT STRES PADA *DRIVER* OJEK *ONLINE* DI
SURAKARTA**

Yang diajukan Oleh:

Arga Tama Prasetya

J500170025

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji dan Pembimbing Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Kamis, tanggal 24 Juni 2021

Penguji 1.

Nama : dr. Sri Wahyu Basuki, M.Kes (.....)

NIK : 1093

Penguji 2.

Nama : dr. Nurhayani, M.Sc (.....)

NIK : 998

Penguji 3.

Nama : dr. Budi Hermawan, M.Sc (.....)

NIK : 1550



Dekan FK UMS

Prof. Dr. dr. EM Sutrisna, M.Kes

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini merupakan karya asli penulis dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain yang tertulis dalam makalah ini, kecuali yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 30 Januari 2021



Arga Tama Prasetya

MOTTO

“Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya.”
(QS. Ath-Thalaq: 2-3)

“Rasulullah bersabda : Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surge”.
(HR. Muslim)

**What you think, you become.
What you feel, you attract
What you imagine, you creat.
(Gautama Buddha)**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Dengan Pola Tidur Pada *Driver* Ojek *Online* Di Surakarta.”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis skripsi menyadari bahwa skripsi ini dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik atas bantuan maupun bimbingan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. dr. EM Sutrisna, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. dr. Budi Hernawan, M.Sc selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, memberi masukan, serta memberi nasehat selama penulis menjadi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dan dalam penyusunan skripsi hingga selesai.
3. Seluruh staf bagian biro skripsi dan KEPK FK UMS yang banyak membantu dalam proses administrasi dan perizinan.
4. Windartono, SH (Bapak), Biara Sukorini, S.Kep, Ns (Ibu), dan Tegar Agung Firmanto (Adik) serta seluruh keluarga besar yang yang saya

sayangi. Terimakasih atas seluruh kasih sayang, kesabaran, perhatian, doa, semangat, motivasi dan dukungan yang selalu mengalir setiap saat.

5. Sahabat penulis, Yusya Cliff Pragya yang selalu mau mendengarkan keluh kesah penulis.
6. Keluarga besar Avicena 2017 yang selalu mendukung dan mendoakan.
7. Keluarga besar Death Squad yang senantiasa menemani perjalanan saya selama hidup di Surakarta, penulis mencintai kalian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan semangat serta doa untuk penulis hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan sehingga dengan rendah hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang sangat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Surakarta, 30 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori	6
B. Kerangka Teori	48
C. Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi Penelitian.....	38
D. Sampel dan Teknik Sampling.....	39
E. Estimasi Besar Sampel.....	39
F. Kriteria Restriksi	40
G. Variable Penelitian.....	41
H. Definisi Operasional	41

I. Instrumen Penelitian.....	43
J. Rencana Analisis Data	43
K. Alur Penelitian	57
L. Jadwal Penelitian.....	46
BAB IV. HASIL DAN PEMABAHASAN	47
A. Analisis Deskriptif	47
B. Analisis Bivariat.....	48
C. Pembahasan.....	50
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal penelitian.....	46
Tabel 2. Karakteristik responden	47
Tabel 3. Hubungan antara pola tidur dan stres.....	48
Tabel 4. Hubungan antara aktivitas fisik dan stres	49
Tabel 5. Hasil analisis multivariat.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	36
Gambar 2. Alur penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar penjelasan kepada responden	64
Lampiran 2. Lembar permohonan responden	65
Lampiran 3. Informed consent	66
Lampiran 4. Surat kode etik penelitian	67
Lampiran 5. Surat permohonan kode etik penelitian	68
Lampiran 6. Data responden	69
Lampiran 7. Analisis statistik.....	71

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA *DRIVER* OJEK *ONLINE* DI SURAKARTA

Arga Tama Prasetya¹, Sri Wahyu Basuki², Nurhayani³, Budi Hernawan⁴
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Latar belakang: Kemajuan teknologi di bidang transportasi dan internet, membuat hadirnya jasa transportasi *online*, salah satunya adalah Go-Jek. Para *driver* ini bekerja keras tanpa memikirkan berartinya waktu istirahat sehingga berpengaruh pada aktivitas fisik yang berlebihan, pola tidur yang berantakan, dan terjadi peningkatan tingkat stres pada *driver*. Aktivitas fisik berlebihan para *driver* dan pola tidur yang tidak teratur akan berdampak kepada tingkat stres yang menjadi semakin tinggi.

Tujuan: Untuk menganalisis adanya hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur terhadap tingkat stres pada *driver* ojek *online* Go-Jek di Surakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dilakukan secara online pada bulan Mei 2021 di Surakarta. Sebanyak 55 responden dari *driver* ojek *online* (Go-Jek) yang mengikuti penelitian ini dan diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data skor stres dilakukan menggunakan kuesioner PSS-10 (*Perceived stress scale*), pola tidur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Data dianalisis menggunakan *chi square* dilanjutkan dengan regresi logistik.

Hasil: Hasil uji *chi square* didapatkan aktivitas fisik dengan tingkat stres ($p = 0,003$), pola tidur dengan tingkat stres ($p = 0,001$). Uji multivariat dengan regresi logistik nilai OR aktivitas fisik = 6,380 dan nilai OR pola tidur = 9,750. Hasil uji regresi logistik nilai p untuk aktivitas fisik dan pola tidur didapatkan 0,039 dan 0,009 serta nilai R^2 sebesar 37,2%.

Simpulan: Aktivitas fisik dan pola tidur dapat mempengaruhi tingkat stres.

Kata kunci: Stres, Aktivitas Fisik, Pola Tidur

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Staff Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SLEEP PATTERNS WITH STRESS LEVEL ON ONLINE OJEK DRIVER IN SURAKARTA

Arga Tama Prasetya¹, Sri Wahyu Basuki², Nurhayani³, Budi Hernawan⁴
Medical Faculty of Muhammadiyah Surakarta University

Background: Advances in technology in the field of transportation and the internet have made the presence of online transportation services, one of which is Go-Jek. These drivers work hard without thinking about the meaning of rest time so that it affects excessive physical activity, messy sleep patterns, and an increase in stress levels in drivers. The drivers' excessive physical activity and irregular sleep patterns will have an impact on higher stress levels.

Purpose: To analyze the relationship between physical activity and sleep patterns to stress levels in Go-Jek online taxi drivers in Surakarta.

Method: This study uses a cross sectional research design conducted online in May 2021 in Surakarta. A total of 55 respondents from online motorcycle taxi drivers (Go-Jek) who participated in this study were taken using a purposive sampling technique. Stress score data were collected using the PSS-10 questionnaire (Perceived stress scale), sleep patterns using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire, and physical activity using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire. Data were analyzed using chi square followed by logistic regression.

Result: The results of the chi square test obtained physical activity with a stress level ($p = 0.003$), sleep patterns with a stress level ($p = 0.001$). Multivariate test with logistic regression, OR value of physical activity = 6,380 and OR value of sleep pattern = 9,750. The results of the logistic regression test, p-values for physical activity and sleep patterns, were 0.039 and 0.009 and the R² value was 37.2%.

Conclusion: Physical activity and sleep patterns can affect stress levels.

Keywords: Stress, Physical Activity, Sleep Patterns

¹ Students of Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Surakarta

² Lecturer of Medicine Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta